

ГРУППА 1 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-14 лет)

| | |
|-----|--|
| пн. | 7.45-8.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 1] ** + Попельшкин Александр Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| ср. | 7.45-8.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 1] ** + Попельшкин Александр Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| пт. | 7.45-8.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 1] ** + Бычков Иван Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |

ГРУППА 3 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет)

| | |
|-----|--|
| вт. | 15.30-16.15 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Мионов Артём Александрович |
| чт. | 15.30-16.15 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Мионов Артём Александрович |
| сб. | 15.30-16.15 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 3] ** Тренер – Мионов Артём Александрович |

ГРУППА 5 (подгруппы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет)

| | | |
|-----|--|--|
| пн. | 16.15-17.00 | 17.00-17.45 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 5] * Тренер – Мионов Артём Александрович | БАСЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Мионов Артём Александрович |
| вт. | 17.00-17.45 | 17.45-18.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Мионов Артём Александрович | БАСЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Мионов Артём Александрович |
| чт. | 17.00-17.45 | 17.45-18.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 5] * Тренер – Мионов Артём Александрович | БАСЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Мионов Артём Александрович |
| пт. | 16.15-17.00 | 17.00-17.45 |
| | ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 5] * Тренер – Мионов Артём Александрович | ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 5] Тренер – Мионов Артём Александрович |
| сб. | 17.00-17.45 | 17.45-18.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 5] * Тренер – Мионов Артём Александрович | БАСЕЙН [ГРУППА 5] Тренер – Мионов Артём Александрович |

ГРУППА 6 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет)

| | |
|-----|--|
| вт. | 16.15-17.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 6] ** Тренер – Мионов Артём Александрович |
| чт. | 16.15-17.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 6] ** Тренер – Мионов Артём Александрович |
| сб. | 16.15-17.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 6] ** Тренер – Мионов Артём Александрович |

* Время прихода в холл спорткомплекса – за 10 мин. до начала занятия

** Время прихода в холл спорткомплекса – за 35 мин. до начала занятия (для переодевания и проведения разминки)

ГРУППА 2 (подгруппы 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет)

| | |
|-----|---|
| вт. | 7.45-8.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 2] ** + Бычков Иван Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| чт. | 7.45-8.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 2] ** + Бычков Иван Попельшкин Александр Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| сб. | 7.45-8.30 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 2] ** + Попельшкин Александр Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |

ГРУППА 4 (подгруппа 13-14 лет)

| | | |
|-----|---|---|
| пн. | 8.30-9.15 | 9.15-10.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна | БАСЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| вт. | 8.30-9.15 | 9.15-10.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна | БАСЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| ср. | 8.30-9.15 | 9.15-10.00 |
| | ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна | ЗАЛ СУХОГО ПЛАВАНИЯ [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| пт. | 8.30-9.15 | 9.15-10.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна | БАСЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |
| сб. | 8.30-9.15 | 9.15-10.00 |
| | БАСЕЙН [ГРУППА 4] * Тренер – Веселова Юлия Юрьевна | БАСЕЙН [ГРУППА 4] Тренер – Веселова Юлия Юрьевна |

Обратите внимание:

- Для занятий плаванием в ластах необходимо иметь следующий **спортивный инвентарь**: плавки/купальник, латексная или силиконовая (желательно) шапочка, ласты, скоростная маска, фронтальная трубка. Желателен махровый халат, чтобы ребёнок не мёрз в перерывах между заплывами. Тренеры помогут Вам выбрать и приобрести подходящее оборудование.
- Для занятий в зале сухого плавания в зависимости от погоды и температуры: шорты/лосины/спортивные штаны, футболка/кофта, кроссовки для спортзала.
- В бассейн необходимо с собой иметь следующие **гигиенические принадлежности**: полотенце, мыло, мочалка, тапочки.
- Необходимые для бассейна **медицинские справки**: справка от педиатра (1 раз в полгода), результаты соскоба на энтеробиоз (дети до 12 лет включительно, 1 раз в 3 месяца).
- В течение года расписание будет корректироваться исходя из соображений оптимизации времени и тренировочного процесса, спортивной целесообразности, а также Ваших предпочтений и пожеланий.